



Von Daniel Finke

Mein Name ist Daniel Finke und ich bin seit dem Jahr 2015 als Apotheker tätig. Neben der Tätigkeit in der Apotheke bin ich als Fachapotheker für Allgemeinpharmazie und AMTS-Manager in der Fort- und Weiterbildung aktiv und habe mich als Referent, Dozent und Autor der patientenorientierten, evidenzbasierten Pharmazie verschrieben. Ich freue mich, Sie mit diesem Fachbeitrag in der Beratung unterstützen zu können.

Daniel Finke

Gerade im Sommer können Bremsen und Mücken eine richtige Plage werden. Besonders in der Nähe von Seen oder in feuchten Weideregionen, aber auch dem heimischen Garten sind diese Lästlinge zu finden. Es hilft entweder Flucht oder gezielte Vorbereitung, um nicht Opfer der Blutsauger zu werden.

### Bremsen



Bremsen werden oft auch Viehfliegen genannt und gehören zu den blutsaugenden Fliegen. In Deutschland gehört die Pferdebremse zu den größten Vertretern. Vor allem Reiter können sicher in leidvoller Erfahrung von den unangenehmen Bekanntschaften berichten. Dabei haben

## Schutz gegen Bremsen und Mücken – aber richtig!

es nicht alle Bremsen auf uns Menschen oder die Tiere abgesehen. Denn nur die weiblichen Bremsen stechen den Menschen, die Männchen ernähren sich nur von Pflanzensäften. Da die weiblichen Bremsen es sogar schaffen, die verhältnismäßig dicke Haut von Pferden oder Rindern zu durchstechen, ist es nicht verwunderlich, dass der Stich bei uns Menschen seine Spuren hinterlässt. Starke Schmerzen und Juckreiz sind an der Tagesordnung.

Die Hauptaktivitätszeit der Bremsen liegt zwischen Juni und September. Warme, schwüle Temperaturen sorgen bei diesen Parasiten für einen regelrechten Aktivitätsschub. In diesen Monaten halten sie sich bevorzugt an Waldrändern, Gebüschen, Tümpeln oder anderen geschützten feuchten Orten auf. Auch Weiden sind beliebt, da sie sich auf der Suche nach einer Blutmahlzeit gerne Tieren nähern. Da Bremsen schlecht sehen und besonders von Geruch, wie dem Schweiß ihrer Opfer angelockt werden, halten Sie sich gerne in der Nähe von Mensch und Tier auf. In der Regel durchlaufen Bremsen einen Fortpflanzungszyklus pro Jahr und sind in den Sommermonaten am aktivsten.

Eine Übertragung von Krankheiten wie Lyme-Borreliose oder Milzbrand ist theoretisch möglich. Das Risiko ist aber eher gering. Bremsenstiche sind also vor allem schmerzhaft. Im Gegensatz zu Mücken, die mit ihrem Stechrüssel verhältnismäßig vorsichtig Blut saugen, gehen Bremsen recht rabiat vor und reißen mit ihren Mundwerkzeugen eine Wunde in die Haut. Durch diese Wunde können Bakterien und Viren in den Körper gelangen und Entzündungen und Infektionen hervorrufen.

### Mücken



Bereits im Frühling, wenn die Temperaturen langsam beginnen zu steigen und die 10 °C-Marke übersteigen, beginnen die ersten Mücken aus den Eiern zu schlüpfen. Die Zeit der nervigen Stechmücken beginnt. Bis sich aus der frisch geschlüpften Mücke eine geschlechtsreife Mücke entwickelt hat, dauert es dann nur noch wenige Wochen. Im weiteren Fortpflanzungszyklus werden die Weibchen dann von den männlichen Tieren befruchtet. Zur Entwicklung der Eier benötigt das befruchtete Weibchen allerdings einen Blutwirt. Dies ist nicht selten der Mensch. Auch hier sind es wieder die Weibchen, die es auf den Menschen abgesehen haben. Auf der Suche nach einer Blutmahlzeit orientieren sich die Mücken-Weibchen, ähnlich der Bremsen, am Schweißgeruch, CO<sub>2</sub>-Gehalt der Ausatemluft oder der Körperwärme der potenziellen Opfer. Denn auch die Mücken sind weitestgehend blind. Haben sie eine geeignete Stelle



mit möglichst gut durchbluteter, dünner, warmer Haut gefunden, durchbohren sie mit ihrem Stechrüssel die Haut und injizieren im Speichel enthaltene, leicht betäubende und blutverdünnende Substanzen unter die Haut, sodass sie vom Wirt nicht so einfach bemerkt werden und ungestört Blut saugen können.

Diese Inhaltsstoffe sind in der Folge für die einsetzende Entzündungsreaktion und den auftretenden Juckreiz verantwortlich. Wenn in unseren Regionen die Stiche vergleichsweise harmlos sind und eher unangenehm sind, bestehen in anderen Regionen der Erde auch erhebliche Gefahren durch die Übertragung gefährlicher Erkrankungen wie Malaria, Dengue oder Gelbfieber. Die Mücken fungieren hierbei als Vektor, da sie für den Menschen gefährliche Krankheitskeime von einem Opfer zu anderen transportieren können und für die Weitergabe lebensbedrohlicher Erkrankungen sorgen können.

### Schutzmaßnahmen gegen Mücken

Einige Verhaltensmaßnahmen können helfen, Mücken und Bremsen auf Abstand zu halten. Helle Kleidung, die möglichst die ganze Haut bedeckt und keine Eintrittspforten für die Plagegeister bereithält. In tropischen Regionen sollte auf mückendichte Kleidung geachtet werden, die sich durch einen ausreichend dicken Stoff auszeichnet, damit der Stechrüssel die Haut nicht erreichen kann.

Um weiter unauffällig durch den Alltag laufen zu können und nicht durch die eigene Duftnote aufzufallen, empfiehlt es sich, möglichst oft zu duschen. Besonders vor dem Schlafengehen, da die Mücken und Bremsen bei Dämmerung sehr aktiv sind. Ebenfalls sollte verschwitzte Tageskleidung regelmäßig gewechselt werden. Als weitere Barriere-Methoden sollten Fenster und Türen geschlossen gehalten werden und in besonderen Risikoregionen ist es ratsam, unter einem Moskitonetz zu nächtigen oder zum Schutz der Kleinen einen Kinderwagen damit abzuhängen.

### Die Produktauswahl ist entscheidend

Hautareale, die nicht durch Kleidung bedeckt und geschützt werden können,

sollten mit Repellenzien eingesprüht werden. Repellenzien enthalten Substanzen, die die Mücken und Bremsen „vertreiben“ oder „fernhalten“ sollen. Die Substanzen werden auf die Haut aufgetragen und überdecken die anziehenden Gerüche. Für die Beratung ist es wichtig zu wissen, ob das Produkt zur Abwehr von heimischen Lästlingen genutzt werden soll oder z. B. mit in den Tropenurlaub genommen werden soll.

Bei einem Urlaub in Europa oder zum Schutz vor Mücken oder Bremsen in Deutschland, ist es sehr unwahrscheinlich, durch einen Mückenstich oder Bremsenbiss eine schwere Infektionskrankheit zu entwickeln. Hierzulande eignen sich deshalb neben den chemischen Repellenzien auch mildere Alternativen.



### Produktauswahl

Unser Tipp: **mosquito® protect Mücken-Schutzspray**. Es enthält den Wirkstoff Icaridin in einer Konzentration von 20 Prozent und schützt den Verwender zuverlässig bis zu 8 Stunden gegen den Kontakt mit heimischen – und noch wichtiger vor tropischen Mücken. Ebenfalls schützt es sicher bis zu 4 Stunden vor Bremsen und sogar Zecken. Icaridin zeichnet sich gegenüber dem Wirkstoff DEET mit einem angenehmeren Geruch und einer besseren Hautverträglichkeit aus. Es ist für Kinder ab 2 Jahren anwendbar. Im Dermatetest erhielt das Produkt das 5-Sterne-Siegel. Das 360° Über-Kopf-

Sprühsystem ermöglicht dem Anwender eine gleichmäßige Verteilung des Sprühnebels auf der Haut.

Des Weiteren steht der bewährte Wirkstoff aus den Blättern des Zitroneneukalyptus (Eucalyptus citriodora Öl, hydratisiert, zyklisiert) im Präparat **mosquito® family Insekten-Schutzspray** zur Verfügung. Es kann für Kinder ab 6 Monaten verwendet werden und schützt bis zu 6 Stunden vor Mücken, Bremsen und Zecken. Das 360° Über-Kopf-Sprühsystem ermöglicht es auch hier dem Anwender eine gleichmäßige Verteilung des Sprühnebels auf der Haut zu erreichen oder die Kleinen problemlos vor den Lästlingen zu schützen. Das 5-Sterne-Siegel von Dermatetest bestätigt auch hierbei wieder die gute Hautverträglichkeit.

Sollte es wider Erwartend dennoch einmal zu Kontakt mit Mücken oder Zecken gekommen sein, kann mithilfe des mosquito® Kühl-Sticks die betroffene Stelle gezielt behandelt werden. Ein angenehmes, kühlendes Hautgefühl und eine Linderung des Stichreizes werden erzielt. Für Kinder ab 6 Jahren kann der Kühl-Stick verwendet werden.

### Die richtige Anwendung

Zum Schutz vor Stichen oder Bissen sollten die Produkte auf alle unbedeckten Körperstellen oder auf Körperstellen, die mit sehr eng anliegender Kleidung bedeckt sind, aufgesprüht werden. Hierbei empfiehlt es sich, Schleimhäute nicht einzusprühen und Wunden, sowie sonnenbrandgeplagte Hautstellen auszusparen, um keine übermäßigen Reizungen der geschädigten Hautbarriere und Schleimhaut zu provozieren. Auf das regelmäßige Nachsprühen nach Herstellerangaben ist zu achten.

Ebenso wichtig ist es, dass bedingt durch vermehrtes Schwitzen, ausgelöst durch sportliche Aktivitäten oder hohe Temperaturen, ebenso wie durch Schwimmen oder den generellen Hautkontakt mit Wasser, auf ein regelmäßiges Auftragen des Repellents geachtet wird.

Ein einmaliges Einsprühen am Morgen schafft keinen zuverlässigen Schutz über den gesamten Tagesverlauf.

mosquito® ist eine Qualitätsmarke von WEPA Apothekenbedarf

